İyileşme Çekirdeği

Yaratıcı Oturum

Ayda bir. 120 dakika. Çömlek, sınıfın birlikte yaptığı şey.

Yaratıcı Oturumun Felsefesi

Her düzenli Kernel toplantısı bir protokole göre işler; bu da belirli bir probleme uygulanan özel bir klinik veya davranışsal çerçevedir. Yaratıcı Oturum ise farklı bir şey yapar. İfade yoluyla çalışır: müzik, tiyatro, tarih, rol yapma, kolektif icat. İçerik önceden belirlenmiş değildir. Grubu birlikte oluşturur. Grubun ürettiği şey protokoldür.

Sanat sınıfı benzetmesi tamdır. Bir sanat sınıfında öğretmen çömlek yapmaz; öğrenciler yapar. Öğretmen kil, tekerlek, ateş, tekniği sağlar. Öğrenciler ellerini ve niyetlerini getirirler. Dersin sonunda rafta, sınıfın gerçekten ne ürettiği bulunur; öğretmenin planladığı değil, kimsenin başlangıçta hayal ettiği değil. O nesne, tüm düzensizlikleri ve sürprizleriyle, onu yapan insanlara aittir.

Yaratıcı Oturum ayda bir yapılır. Süresi 120 dakikadır. Motivasyon bölümüyle başlar; zor bir şey olmasından önce tankı doldurur. Müzik, hafıza, kültür, tiyatro, derin değişim tanıklığı ve protokol göreviyle ilerler, motivasyon bölümünün tekrarıyla sona erer. Her oturum, grubun daha önce hiç üretmediği ve bir daha asla üretemeyeceği bir şey ortaya çıkarır. İşte mesele budur.

Blok	Zaman	Ne Olur?
1 — Tezahürat Bölümü	Please provide the text you would like translated.	Enerjini doldur. Zorluklarla karşılaşmadan önce saf olumlama.
2 — Hafıza Ritüeli		Herkes birer kelime → cümle oluşturmak → sesli okumak → yalnızca bu toplantıya özeldir.
3 — Müzik Terapisi		Herkesin şarkısı. Tamamen dinleyin. Onda ne duyduğunuz hakkında yorum yapın.
4 — Kültür Sohbeti	Please provide the text you would like translated.	Tarih, gıda, filmler, oyunlar. Bağlamın önemi. Coca-Cola'nın kokain'i.

5 — Oyun Yazarı Oturumu	1:00–1:20	Yaz, oyuncu seç, sahnele. Ya da şimdi yaz, bir sonraki toplantıda sahnele.
6 — Rol Değişimi İfadesi	(Please provide the text you would like translated.)	Kolye, takas, tanıklık. Tam derinlik. Güvenlik protokolleri aktif.
7 — Protokol Ataması		Öğren, öğret, hesaba kat. İhmal gösterilmiş. Yenileme teklif edilmiş.
8 — Kapanış Mesajı ve Son Cümle		Blok 2'deki cümleyi tekrar okuyun. Ardından kapatın.

Please provide the text you would like me to translate.

Cheer Ekibi

Zor bir şey yapmadan önce enerjini doldur — 15 dakika saf olumlama

Neden Moral Verme Bölümü Önce Gelmeli
Standart terapötik model, zorlu çalışmayı merkeze, olumlama (onaylama) ise en sona, eğer hiç gelirse, yerleştirir. Kernel ise bunu tersine çeviriyor. Sinir sisteminin, zorluklarla herhangi bir şey yapabilmesi için önce güvende ve değerli hissetmesi gerektiğinden, moral verme bölümü ilk geliyor. Utanç temelli işleme, tehdit tepkisini aktive eder. Olumlama odaklı işleme ise öğrenme ve entegrasyon tepkisini aktive eder. Motoru çalıştırmasını istemeden önce tankı doldurursunuz. Moral verme bölümü, sahte pozitiflik değildir. 'Herkesi daha iyi hissettirmek için güzel şeyler söylemek' değildir. Bu, bilinçli bir nörokimyasal müdahaledir: tanıma yoluyla dopamin, ait olma yoluyla oksitosin, sosyal statü onayı yoluyla serotonin. Odadaki her kişi, moral verme bölümünden ayrıldığında görülmüş, önemli hissetmeli ve etrafındaki insanların oraya gelmelerine gerçekten sevinmiş hissetmelidir. Ardından gelen zor konular, bu durumda tamamen farklı bir şekilde karşılanır.

Please provide the text you would like translated.

Üç Turlu Tezahürat Formatı

Her bir aşama farklıdır; ancak birlikte tüm olumlama döngüsünü kapsarlar.

BİRİNCİ TUR — VARIŞ COŞKUSU
FACİLİTATÖR: Bununla başlıyoruz. Şu anda bu odada bulunan herkes, burada olma kararı verdi. Bu küçük bir karar değil. Bunu takdir ediyoruz.
Odada bulunan her kişiye sırayla işaret edin. Grup yanıt verir.

KOLAYLAŞTIRICI: [İsim] burada.
[NAME] burada!

Sıradaki kişiye geçin. Bu işlemi odadaki herkes için, kendiniz de dahil olmak üzere, yapın. Acele etmeyin.

İkinci Tur — Tek Gerçek
KOLAYLAŞTIRICI: İkinci Tur. Bu odadaki her kişi hakkında bir doğru şey söyleyeceğim. Gerçekten fark ettiğim spesifik bir şey. Bu bir iltifat değil, bir gerçek. Ardından grup bunu geri yansıtacak.

Herkes sırayla konuşsun. Her kişi, bir tane spesifik ve doğru gözlem söylesin: 'Marcus üç hafta üst üste geldi.' 'Sofia geçen hafta kimsenin sormayacağı soruyu sordu.' 'Dev hala burada.' Ardından:

FACİLİTATOR: Bu doğru.

DOĞRU.

Birini spesifik bir doğru şey söyleyebileceğiniz kadar iyi tanımıyorsanız — şunu söyleyin: '[İsim] geri geldi.' Bu her zaman doğru ve her zaman yeterlidir.

ÜÇÜNCÜ TUR — GRUP BEYANNAMESİ

KOLAYLAŞTIRICI: Son tur. Hep birlikte. Her satırı ben başlatacağım. Siz bitireceksiniz — ne gelirse. Düşünme. Sadece cevap ver.

Kolaylaştırıcı: Bu hafta yaptığım en zor şey —

[GRUP CEVAPLARI — Herkesin, her şeyin ve örtüşmenin uygun olduğu bir alandır]

KOLAYLATICI: Bir yıl önce bilmediğim, kendimle ilgili öğrendiğim tek şey şudur —

[GRUP CEVAPLARI]

KOLAYLAŞTIRICI: Sürekli burada olmamın sebebi —

[GRUP CEVAPLARI]

[[Cevapların gelmesine izin verin. Özetlemeyin. Değerlendirmeyin. Sadece:]]

FACİLİTATOR: İşte bu yüzden buradayız. Başlayalım.

FAASİLİTASYÖRUN NEŞE KİTİ: Yüksek Enerjili Ortamlar İçin Ek Hareketler

STADYUM DALGASI: Herkes ayakta durur. Çember etrafında dolaşın — her kişi dalga geçerken zıplar ve kollarını havaya kaldırır. Önce yavaş, sonra daha hızlı, sonra mümkün olan en hızlı.

İSİM KOROSU: Bir kişiyi (gönüllü) seçin. Grup, onun adını artan bir sesle üç kez söyler. O kişi şu cümleyle yanıt verir: 'Ve ben şu an kendimle ilgili [bir şeyim].'

HAVA GİTAR SOLO'SU: Kolaylaştırıcı bir kişinin adını çağırır. O kişinin, heyecanı neyse, 10 saniyelik hava gitarı / hava enstrümanı / hava sporu hakkı vardır. Grup boyunca tezahürat yapılır. Sıradaki kişiye geçilir.

TAKDIRİ SPRINT: Çiftleşin. 60 saniye. Partnerinize bugün gelmesiyle ilgili takdir ettiğiniz her şeyi söyleyin. Değiştirin. Geriye 60 saniye. Sonra: 'Ne duydunuz?'

ZAFER TURU: Bu hafta kişisel bir kilometre taşına ulaşan herkes (bir gün temiz kalmak, bir ay, bir yıl, iş bulmak, bir aile üyesini aramak, yatağı yedi gün üst üste yapmak) grup alkışlarken odada kelimenin tam anlamıyla bir tur atar.

Please provide the text you would like translated.

Hafıza Ritüeli

Bir kelime. Bir cümle. Bu toplantıya özgü tek bir şey.

Bu Ritüel Neden Var
Her toplantı, daha önce var olmayan ve bir daha asla var olmayacak bir şey yaratır — bu özel insan grubu, bu özel anda, bu özel durumda. Bellek Ritüeli bunu yakalar. Özetlemeye veya belgelemesine çalışmaz. Her kişiden bir kelime yakalar, onları bir cümlede birleştirir ve bu cümleyi yüksek sesle okur. Cümle genellikle anlamsızdır. Ama her zaman doğrudur. Yalnızca bu toplantıya aittir.

FACILITATOR: Daha fazla ilerlemeden önce — Bellek Ritüeli. Bu beş dakika sürecektir. Bu, yalnızca bu toplantıya aittir.
KOLAYLAŞTIRICI: Herkes: Bir kelime yazın. Herhangi bir kelime. Şu anda aklınıza gelen ilk kelime. Açıklamayın. Doğru kelimeyi seçmeye çalışmayın. İlk kelimeyi yazın.
[30 saniye bekleyin.]
Kelimeleri toplayın; ya da odadaki herkes sırayla kendi kelimesini söylesin.
[[Onları verildiği sırayla bir cümlede birleştirin. Geleneksel bir anlam ifade etmeyecektir. Tam olarak çıktığı gibi okuyun.]]

KOLAYLAŞTIRICI: Bu toplantının konusu şudur:
[[Cümleyi okuyun.]]
Sessizlik. Bırak yerleşsin.
KOLAYLAŞTIRICI: Bu cümle başka hiçbir yerde mevcut değil. Bir daha var olmayacak. Bu, bu toplantı. Kapanışta tekrar okuyacağız.

Örnek Bellek Cümleleri — Gerçekte Nasıl Ses Çıkardıkları
'Sessiz ateş Salı telefonu affedilmiş dağ soğuk.'
'Bir zamanlar istediğimi neredeyse unuttuğum bir şeye doğru geriye koşmak.'
'Mavi. Anne. Açlık. Neredeyse. Sonunda. Hayır. Evet.'
'Herkes bir şey karar vermeden önceki kahve kokusu.'
Bunlardan hiçbiri planlanmamıştı. Hepsi, onları üreten grup için doğruydu. Kolaylaştırıcı cümleyi yorumlamaz. Grup ne anlama geldiğini tartışmaz. Sadece burada bir şey olduğunun kanıtı olarak var olur.

-

-
-
-

Blok 3

Müzik Terapisi Turu

Herkesin şarkısı. Tümünü dinle. Ne taşıdığı hakkında yorum yap.

Terapötik Mekanizma
Müzik, neredeyse hiçbir uyarıcının yapamadığı gibi, beynin birden fazla bölgesini aynı anda aktive eder. İşitsel korteks, motor korteks, limbik sistem, varsayılan mod ağı, ödül devreleri — müzik dinlenirken bunların hepsi ateşlenir. İyileşme sürecindeki insanlar için müzik, genellikle sözlü olarak ifade edilemeyen duygusal içeriği taşır: madde öncesinde, sırasında ve sonrasında hayatın nasıl hissettirdiğini hatırlatır.
Müzik Terapisi Turu, bir çalma listesi paylaşımı değildir. Bu, kişisel olarak anlamlı bir şeyi bir odaya getirme ve bu odaya tanıklık edecek kişilerin önünde bunu yapma, ardından da duyduklarını adlandırma pratiğidir. Adlandırma, terapötik eylemdir; şarkının kendisi değil, "bu şarkı benim için şunu taşıyor" deme anıdır. Müzikal zevk konusunda yargılama yoktur. Bir savaşçının şarkısı ve bir kaygılananın şarkısı tamamen farklı gelecektir. İkisi de doğrudur. Grubun görevi dinlemektir — gerçekten dinlemek, kendi tepkilerini paylaşmayı beklemek değil — ve ardından duydukları hakkında bir doğru şey söylemektir.

KOLAYLAŞTIRICI: Müzik turu. Herkes bir şarkı ekleyecek; şu anda üzerinde çalıştığınız konuyla bir anlam taşıyan bir şarkı. Bu şarkı umut dolu, acı verici, öfkeli olabilir; ya da önemli bir şey olduğunda ilk kez çalan şarkı olabilir. Yanlış cevap yok.
[[Şarkı isimlerini toplayın veya insanların bunları ortak bir cihazda kuyruğa almasını sağlayın. Her birini 60–90 saniye çalın — bu süre, şarkının hissedilmesine yetmeli ancak turun ivmesini kaybetmesine neden olmamalıdır. Her şarkıdan sonra:]]

KOLAYLATICI: [İsim] bunu seçti. [İsim], tek bir cümleyle: bu şarkı sizin için ne ifade ediyor?
KATILIMCI: [Tek bir cümle. Bir hikaye değil, şarkının taşıdığı ana mesaj.]
KOLAYLAŞTIRICI: [Gruba:] Bu konuda siz ne duydunuz?
HERKES: [Yanıt vermek isteyen herhangi bir kişiden tek kelime veya cümle. Eleştiri değil. Duydukları.]

Müzik Turu İçin Kolaylaştırıcı Notlar
Cihazı veya hoparlörü olmayan gruplar için: melodiyi mırıldanın veya şarkıyı üç cümleyle tarif edin. Şarkının kelimenin tam anlamıyla çalılması gerekmiyor, var olması yeterli.

Bir şarkı birisi için tetikleyiciyse — aktif kullanım, travma, kayıp ile ilişkilendiriliyorsa — bu bir hata değil, bir bilgidir. Kolaylaştırıcı: 'Bu şarkı odadaki bazı insanlar için bir ağırlık taşıyor. Bu ağırlığı birlikte taşıyoruz.' Devam edin.
Savaşçılar genellikle yüksek enerjili, agresif veya duygusal açıdan karmaşık müzikler seçer. Endişeli insanlar ise genellikle daha yavaş, melodik açıdan karmaşık veya lirik olarak yoğun müzikler seçer. Biri diğerinden daha terapötik değildir.
Soru 'bu şarkıyı seviyor musun' değil — 'bu şarkı ne taşıyor' sorusudur. Bu ayrım, turu zevkten ziyade anlama odaklı tutar.
Birisi şarkı düşünemiyorsa: 'Şu anda hangi sesle çevrili olmak istersin?' Bu onun cevabıdır.

-
-
-
-
-

Beyin Tipi	Song Eğilimleri: Sıkça Gündeme Gelenler
Savaşçı (Val/Val)	Yüksek enerjili rock, yoğunluk içeren hip-hop, metal, rekabetçi spor marşları; kazanma, mücadele etme veya hayatta kalma temalı şarkılar. Genellikle bir güç hissi taşıyan, zirve dönemine ait şarkılar.
Kaygılı kişi	Akustik, orkestral, lirik açıdan yoğun, belirli duygusal anıları taşıyan, özlem, bağ veya kayıp üzerine şarkılar. Genellikle, kullanmaya başlamadan önceki ve kim olduklarını temsil eden şarkılar.
MTHFR eksikliği	Değişken — genellikle dinlenme, doğa ve nihayet nefes alabilme hissiyle ilişkilendirilen şarkılar. Bazen cevap sessizliğin kendisidir.
Erken iyileşme döneminde her türlü durum	Genellikle en dipte yaşanılan anda çalan şarkı ya da birinin, vazgeçmeye karar verildiği anda çaldığı şarkı. Bu şarkılar dönüm noktasını taşır.
Her türlü stabilize olmuş iyileşme	Genellikle, oldukları kişiyi temsil eden bir şarkıdır; aktif kullanım döneminde ilişki kuramadıkları bir müziktir, çünkü o şarkı, henüz sahip olmadıkları bir istikrar gerektiriyordu.

Bölüm 4

Kültür Diyaloğu

Tarih, yemek, sanat, bilim — ve bağlamın her şey olduğu nedeni

Felsefe
Bağımlılığın ahlaki modeli şunu söyler: madde kötüdür, kişi onu seçmiştir ve bu seçim karakterini yansıtır. Bağlamsal model ise şunu söyler: maddeler kültürlerde var olur, kültürler maddelere anlam yükler ve bu anlam, ilişki hakkındaki her şeyi değiştirir. Kokain'i, And kültüründeki koka yapraklarını anlamadan anlayamazsınız. Opioidleri, iki yüzyıl boyunca küresel ekonomiyi şekillendiren afyon ticaret yollarını anlamadan anlayamazsınız. Alkolü, Yasaklama dönemini, sanayileşmeyi ve kokteylin bir sosyal kurum olarak icadını anlamadan anlayamazsınız.
Kültür Sohbeti, bağımlılığı mazur göstermez. Onu bağlamsallaştırır. Kullandığı şeyin tarihini anlayan bir kişi, utanç temelli tedavilerin asla sunamayacağı, kendisi ve dünya hakkında doğru bir şeyi anlamıştır. Bu anlayış bir izin değildir. Bu bir okuryazarlıktır — ve okuryazarlık bir iyileşme aracıdır.

4.1

Favoriler Turu

Buradan başlayın — Tercihler, herhangi bir değerlendirmeden daha hızlı bir şekilde beyin tipinizi ortaya çıkarır.

FACİLİTATOR: Tarih konusuna girmeden önce, önce kendimizi tanıyalım. Hızlı bir tur yapıyoruz. Herkes birer cevap versin. Çok düşünmeyin.

Kolaylaştırıcı: Favori film — başla.
[Odanın etrafında. Her birinde bir başlık. Açıklama yok.]
YÖNLENDİRİCİ: Favori video oyunun — ya da oyun oynamıyorsan, çocukluktan en çok hatırladığın oyun.
FACİLİTATÖR: Favori yemeğin. Kimse izlemiyorsa yiyeceğin şey.
FACİLİTATOR: Favori hız trenin — ya da para ödeyerek yaşadığın en yoğun fiziksel deneyim.
FACILITATOR: Şimdiye kadar yemek yediğiniz en iyi yer.

Turdan sonra:
FACİLİTATOR: Az önce olan şeye bakın. Bu odadaki "Savaşçılar" (Warriors), "Endişeliler" (Worriers)'dan tamamen farklı şeyler tarif etti. Filmler farklıydı.

Yiyecekler farklıydı. Oyunlar farklıydı. Tercihleriniz rastgele değil; bunlar sinir sisteminizin neye ihtiyacı olduğunu size söylemesi. Bu faydalı bir bilgi.

BEYİN TİPİ TERCIH KALIPLARI — Favorilerin Genellikle Ortaya Koyduğu Şeyler

SAVAŞÇI FAVORİLERİ — Aksiyon filmleri, rekabetçi sporlar, dövüş oyunları, yoğun yiyecekler (baharatlı, umami, zengin), aşırı hız trenleri, gece hayatı restoranları. Ortak payda: risk, yoğunluk, değişken ödül. Savaşçılar, boş zamanda aradıkları nörokimyasal profili, maddelerde aradıkları profille aynı şekilde ararlar.

ENDİŞELENEN FAVORİLERİ — Karakter odaklı filmler, bulmaca veya anlatı oyunları, karmaşık mutfaklar (katmanlı lezzetler, yavaş yemek), yumuşak hız trenleri veya hiçbiri, iyi yemek ve iyi sohbet eşliğinde sakin yerler. Ortak payda: derinlik, incelik, duygusal yankı. Endişelenenler, boş zamanda aradıkları nörokimyasal profili, maddelerde aradıkları profille aynı şekilde ararlar.

DÜŞÜNÜCÜ (MTHFR Eksikliği) FAVORİLERİ — Bilim kurgu veya belgesel filmler, strateji oyunları, yoğun olmaktan çok ilginç olan yiyecekler, heyecanlı gezintiler yerine manzaralı deneyimler, sakin ve güzel yerler. Ortak payda: meşguliyetle birlikte yenilenme. Düşünürler, tüketmeyen bir yenilenme ararlar.

BU NEDEN ÖNEMLİ: Boş zaman tercihleri, iyileşme verileridir. Kokain yerine aksiyon oyunları ve baharatlı yiyecekler ile değiştiren bir Savaşçı, iyileşmeden kaçınmıyor; onu başlatıyor. Benzodiazepinler yerine anlatı filmleri ve uzun yürüyüşlerle değiştiren bir Endişelenen, günlük maratonlar koşan birinden daha az şey yapmıyor; sinir sisteminin tam olarak ihtiyacı olan şeyi yapıyor.

4.2

Birra Sohbeti

Bazı insanların yapabilmesi, bazılarının yapamaması ve bunun gerçek anlamı

MODERATÖR: Katılımcılara bir soru: Bira içebilir misiniz?
İnsanların cevap vermesine izin verin. Bazıları evet diyecek. Bazıları hayır diyecek. Bazıları ise belirsiz kalacak. Değerlendirme yapmayın. Ardından:
FACILITATOR: Neden? Ahlaki değil, biyolojik bir mesele. Bir bira içip bırakabilen kişi ile bırakamayan kişi arasında ne fark var?

Doğru Cevap — Kolaylaştırıcı İçin Bilmesi ve Sunması Gereken
Fark, irade gücü, karakter ya da ahlaki sağlamlık değildir. Fark, şu unsurların birleşimidir: alkolün nasıl işlendiğini ve ödül sinyalinin nasıl algılandığını

belirleyen genetik varyantlar (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2); çevresel koşullanma (erken yaşlarda içmenin rahatlama, ait olma veya kaçışla eşleştirilip eşleştirilmediği); ve mevcut nörokimyasal durum (dopamin bazal seviyesi düşük bir kişi, alkolün ödül sinyalini, yeterli bazal seviyesi olan birinden farklı deneyimler).
Doğu Asya popülasyonlarında yaygın olan ADH1B*2 veya ALDH2*2 varyantlarına sahip kişiler, az miktarda alkol aldıktan sonra hızla birikmesi nedeniyle asetalaldehit (toksik metabolit) nedeniyle kızarma, mide bulantısı ve hızlı kalp atışları yaşarlar. Bu kişiler, içmeyi fiziksel olarak hoş olmayan bir hale getiren bir varyant sayesinde alkolizmden biyolojik olarak korunmuş durumdadır. OPRM1 A118G varyantlarına sahip kişiler alkolden daha güçlü bir öforik yanıt deneyimler. DRD2 A1 varyantlarına sahip kişiler daha az dopamin reseptörüne sahiptir ve bazal ödül sistemleri daha düşük olduğu için alkolün ödül sinyalini daha yoğun yaşarlar.
Bir birayı alıp yarım bırakabilen kişi ahlaki açıdan üstün değildir. Farklı bir genetik mimarisi ve farklı bir koşullanma geçmişi vardır. Tüm açıklama budur.

4.3

Coca-Cola Tarihi

Şişedeki Kokain: Ve Neden Kaldırıldı?

COCA-COLA KOKAİN ÖYKÜSÜ — Gerçekte Ne Oldu
1886: John Pemberton, Atlanta'da Coca-Cola'yı icat etti. Orijinal formül, kola yaprağı özünden alınan kokain ve kola fıstığından alınan kafein içeriyordu. Bir beyin toniği ve entelektüel içecek olarak pazarlanıyordu. Gerçek bir uyarıcı içerdiği için gerçekten canlandırıcıydı.
1903: Takaterrili hareketten gelen baskı ve kokain hakkındaki artan endişeler nedeniyle, Coca-Cola 'dekokainize edilmiş' kola yaprağı özü kullanmaya başladı — yani kokain alkaloidi olmayan kola tadı. Kafein kaldı.
KÜLTÜREL BAĞLAM: 1886'da kokain bir sokak uyuşturucusu değildi. Diş hekimliğinde, cerrahide ve patent ilaçlarında kullanılan bir farmasötikti. Sigmund Freud, depresyon ve morfin bağımlılığı için önererek 'Über Coca' (Coca Üzerine) yazdı. Popüler bir Fransız şarabı olan ve Papa Leo XIII tarafından onaylanan Vin Mariani'de bulunuyordu. Özgürlük Heykeli'nin açılış töreninde ikramlarda kokainli şarap vardı.
NEDEN ÇIKARILDI: Kokain doğası gereği kötü olduğu için değil, sanayileşmenin onu yoğunlaştırması ve saflaştırması, kültürel kabından çıkararak, geleneksel bitki ilişkileri olmayan popülasyonlara yüksek dozlarda ulaştırması ve bağımlılık sonuçlarının büyük ölçekte görünür hale gelmesi nedeniyle çıkarıldı.
DERS: Molekül değişmedi. Bağlam değişti. Bir And dağ çiftçisinin yüksekte çiğnediği kola yaprağı, hafif bir uyarım sağlar, iştahı ve yüksekte olma kaynaklı

hastalığı baskılar ve yüzyıllardır kültürel çerçevesi içinde güvenli bir şekilde kullanılmıştır. Saflaştırılıp bir gece kulübünde burun yoluyla alınan kokain hidroklorür ise bu çerçeveyi tamamen atlar ve yapraktan 10 kat daha yoğun ve 10 kat daha hızlı bir dopamin artışı sağlar. Aynı molekül. Tamamen farklı bir farmakolojik olay.

4.4

Bağlamsal Konuşmalar

Nerede olduğunuz, bir maddenin ne anlama geldiğini değiştirir

Please provide the text you would like me to translate.	Her Şeyi Değiştiren Şey
Andes'te Koka Yaprağı	Kullanımını, zamanlamasını ve sosyal bağlamını düzenleyen kültürel bir çerçevede yer alan hafif bir uyarıcıdır. Yüksek irtifa, doğum ve törenlerde kullanılır. Konsantrasyonu ve uygulama yöntemi tamamen farklı olduğu için, rafine kokainin bağımlılık profilini asla oluşturmaz.
Yerli Amerikan Kilisesi töreninde Peyote	Belirli bir hazırlık, niyet ve entegrasyon içeren, kontrollü, yapılandırılmış, topluluksal bir ritüel bağlamıdır. Farmakolojik deneyim, eğlence amaçlı meskalin kullanımına eşdeğer olsa da, "kap" (bağlam) beynin bu maddeyle ne yapacağını tamamen değiştirir.
19. Yüzyıl Çin'inde Afyon	Yerleşik normlara, ortamlara ve akran düzenlemesine sahip bir sosyal pratik — İngiliz Doğu Hindistan Şirketi, ekonomik amaçlar için üretimi ve dağıtımı sanayileştirerek, piyasayı doldurarak ve sosyal yapıyı yok etmeye kadar. Afyon Savaşları ahlakla ilgili değildi. Ticaret yollarıyla ilgiliydi.
Terapötik bir klinik denemede MDMA	Özenle hazırlanmış bir ortamda, eğitimli terapistler eşliğinde, seans öncesi hazırlık ve seans sonrası entegrasyon ile uygulanmaktadır. Faz 3 çalışmaları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) hastalarının üç seans sonunda tanı kriterlerini karşılayamamalarının %67 olduğunu göstermektedir. Molekül, sokak ekstasy'sine eşdeğerdir. Ancak kapsayıcı (taşıyıcı)

	yapısı tamamen farklıdır.
Tayland'da Sassafras (safrol)	Kök kabuğu safrol içerir; bu madde MDMA'nın bir öncülüdür. Geleneksel Tayland ve Güneydoğu Asya tıbbında sassafras kökü, yüzyıllardır ateş ve ağrı için çay olarak kullanılmaktadır. Safrol konsantrasyonu düşüktür, hazırlık yöntemi gelenekseldir ve kültürel bağlamı tıbbi amaçlıdır. Aynı bileşik, PMK-glisidat'a çıkarılıp sentezlendiğinde, yasa dışı MDMA üretiminde bir öncül kimyasal haline gelmektedir. Aynı bitki. Tamamen farklı bir ilişki.
Amerika Birleşik Devletleri'nde Yasaklama Dönemi Sonrası Alkol	Yasak Dönemi (1920–1933) içki tüketimini azaltmadı. Üretim ve dağıtımı organize suçlara yöneltti, daha tehlikeli ve düzenlenmemiş alkollü içkilerin tüketimini artırdı ve Amerikan Mafyası için temel oluşturdu. Yasak Dönemi sona erdiğinde, içki tüketim oranları yıllar içinde yasak öncesi seviyelere geri döndü. Ahlaki çerçeve, farmakolojik gerçeği değiştirmedi.

BU HER ŞEYDEN ÇIKAN KURAL
Bir maddenin kendisiyle olan ilişkinizi tam olarak anlamak için, onun tarihini, köken kültürünü ve karşılaştığınız özel bağlamı anlamanız gerekir. Kokain'in 1903'e kadar Coca-Cola olduğu gerçeğini anlayan bir kişi, sadece kokaini bir sokak uyuşturucusu olarak bilen bir kişinin anlayamayacağı bir cazibe, pazarlama ve kültürel izin hakkında bir şeyler anlar. Bu anlayış, kokaini güvenli yapmaz. Kişiyi sadece utanç duyan biri olmaktan çıkarıp, bilgili biri yapar.

Bir iyileşme egzersizi olarak afyon dükkanı işleten veya Afgan haşhaş çiftçisi gibi davranamazsınız; bu roller yanlış olduğu için değil, çünkü içinde bulunmadığınız bir kültürel ve tarihsel bağlam gerektirirler. Bu egzersiz terapötik olmaktan çok, sahiplenici (appropriative) hale gelir. Yapabileceğiniz şey ise, haşhaş yetiştiren Afgan çiftçinin bunu, bölgedeki meşru tarım ekonomisinin kırk yıllık yabancı müdahalesiyle yok edilmiş olması nedeniyle yaptığını anlamaktır ve bu anlayış, etkileşimde bulunduğunuz tedarik zincirinin ahlaki coğrafyasını değiştirir.

Kullandığınız maddeler sizi yok etmek için icat edilmedi. Onlar, kendilerine anlam kazandıran bağlamlar içinde icat edilmiş, yetiştirilmiş veya sentezlenmiştir. Bu bağlamları anlamak, kendinizi anlamanın bir parçasıdır.

Dört virgül beş
Çıkar Uyumu
Türe göre eşleştirilmiş tarih, sanat, bilim, spor — her toplantıda gösteriliyor

Alan ve Savaşçı/Endişeli Eşleşmesi	Mümkün Olanın Sanatı — Kullanılacak Örnekler
SAVAŞÇILAR — Dövüş Sporları ve Aşırı Spor Tarihi	Georges St-Pierre (GSP), çocukken zorbalığa uğradıktan sonra takıntılı bir şekilde antrenman yaptı; fiziksel üstünlük ihtiyacını, UFC tarihinin en teknik olarak disiplinli dövüş sporu kariyerine yöneltti. Tony Hawk, herkesin fiziksel olarak imkansız dediği 900 hareketini 31. yaş gününde gerçekleştirdi. Alex Honnold ise El Capitan'ı ip kullanmadan tırmandı. Bu kişilerin hiçbiri, sinir sistemlerinin gerektirdiği yoğunluğa ulaşmak için herhangi bir maddeye ihtiyaç duymadı.
Kaygılananlar — Müzik ve Hassas Sanatlar Tarihi	20. yüzyılın en teknik açıdan hassas piyanistlerinden Glenn Gould, bugün şiddetli anksiyete ve duyusal işleme farklılıkları olarak adlandıracağımız durumlarla mücadele etmiş; çalarken mırıldanır, yazın eldiven takar ve 1964'ten sonra kamusal performans yapmayı reddetmiştir. Kayıtlarına, "endişeli zihin" ihtiyacının derin bir hassasiyet arayışını kanalize etmiştir ve bu kayıtlar hâlâ eşsiz kabul edilmektedir. Nick Drake, 26 yaşında vefat etmeden önce dört albüm yayınlamış; bu albümler olağanüstü bir duygusal hassasiyet içeriyordu. Müziği piyasa için fazla katmanlı, ancak var olmak için fazla gerçekti.
MTHFR/THINKERS — Bilim ve Sistemler Tarihi	Nikola Tesla, beynini olağanüstü bir yoğunlukta çalıştırıyor ve neredeyse kesinlikle önemli metabolik farklılıklara sahipti; bazı yiyecekleri tolere edemiyor, verimli dönemlerde çok az uykuya ihtiyacı oluyor ve bazen gerçeklikten ayırt edemediği vizyonlar yaşıyordu. Sıcak süt ve bal diyetiyle beslenirken alternatif akımı, radyoyu ve kablosuz iletimin temellerini icat etti. Ada Lovelace ise kronik bir hastalığı yönetirken 1843 yılında ilk bilgisayar algoritmasını yazdı. Doğru desteklendiğinde zayıflamış sistem, olağanüstü bir hassasiyetle çalışma performansı gösterir.
Tüm Tipler — İyileşme Geçmişi	Eminem, neredeyse ölümcül bir aşırı dozdan sonra 32 yaşında uyuşturucudan uzak durdu ve 15 yılı aşkın süredir ayık. Toparlanma sonrası albümleri, toparlanma öncesi albümlerinden teknik olarak daha karmaşık. RHCP üyesi Anthony Kiedis onlarca yıldır ayık ve kariyerinin zirvesindeyken toparlanma anılarını yazdığı *Scar Tissue* kitabını kaleme aldı. Russell Brand ise şiddetli eroin bağımlılığından, bağımlılığın nörolojik modeline dair en net argümanlara sahip kitaplardan biri olan *Recovery*'yi yazmaya geçti. Mümkün olan sanat, bu rahatsızlığı gerektirmez. Çoğu zaman, varlığını yokluğunu gerektirir.

Bölüm 5

Oyun Yazarı Oturumu

Var olmayan bir şeyi 20 dakikada yapın. Sonra bunu sergileyin — ya da bir sonraki toplantıya getirin.

Yazar Oturumu Kuralları
Üç kural var ve sadece üç kural. Geri kalan her şey serbest.

Kural 1: Herkes katkıda bulunur. Herkes performans sergilemez — ama herkes bir şeyler katkıda bulunur. Bir diyalog satırı, bir karakter adı, bir sahne eşyası fikri, bir dekor yönlendirmesi, bir ses efekti. Eğer hiçbir şey katkıda bulunmazsanız, bu gece bir yazar değilsiniz — bir seyircisinizdir ve seyirciler, yazarlara neyi yanlış yaptıklarını söyleme hakkına sahip değildir.

Kural 2: Oyun en az bir gerçek şey içermelidir. Bu kurgu, fantezi, bilim kurgu, tarihi drama, komedi, müzikal, soyut performans sanatı olabilir. Ama bir yerinde gerçek olan bir an olmalıdır — bu, birinin gerçek deneyiminden, gerçek duygusundan, gerçek gözleminden gelmiş olmalıdır.

Kural 3: Oyunda olan şey, oyunda kalır. Eğer biri gerçek ve kişisel bir şeyi bir karaktere yerleştirirse, grup bunu daha sonra ona karşı kullanamaz. Yazarın gerçeği, kurgusal kap tarafından korunur. Bu bir boşluk değil — bu bir mekanizmadır. Kurgusal kap, doğrudan söylenemeyecek gerçeklere izin verir.

-
-
-

5.1

Seçenek A — 20 Dakikada Yazıp Sunum Yapmak

Enerji ve güvene sahip gruplar için

KOLAYLAŞTIRICI: 20 dakikamız var. Bir oyun yazıyoruz. İşleyişi şu şekilde.

20 DAKİKALIK SÜREÇ

DAKİKA 0–3 — ÖNCÜL: Kolaylaştırıcı sorar: ‘Bu oyun ne hakkında? Tek cümleyle.’ Odadan gelen ilk ve üzerinde anlaşma veya enerji yaratılan cevabı alın. Bunu yazdığınız her şeyin en üstüne yazın. Bu sizin öncülünüzdür.

DAKİKA 3–8 — KARAKTERLER: Bu oyunda kimler var? Odada dolaşın — her kişi bir

karakter ismi söyler. Bu, mutlaka oynayacakları karakter olmak zorunda değil. Sadece bu hikayeye ait olan birisi. Onları not alın. En fazla enerji veren karakterleri seçin.

DAKİKA 8–13 — ÜÇ AN: Her oyun üç ana an gerektirir: her şeyin değişmesinden önceki an, her şeyin değiştiği an ve değişimden sonraki an. Her ana, odadaki bir kişiden bir satır alın. Sadece bir satır — o anda birinin söylediği veya yaptığı bir şey. Bu sizin senaryonuzdur.

DAKİKA 13–16 — ROL DAĞITIMI: Kim kimi oynayacak? Gönüllüler önce. Kural: Kendi deneyiminize en yakın karakteri oynamak zorunda değilsiniz — zıttını oynamak genellikle daha faydalıdır. Kuponcu (dealer) en çok kuponcu yüzünden zarar gören kişi tarafından oynanabilir. Ebeveyn (parent) ise en karmaşık ebeveyn ilişkisine sahip kişi tarafından oynanabilir.

DAKİKA 16–20 — PERFORMANS: Yapın. Kusurlu olacak. Planladığınızdan daha kısa olacak. Sizi şaşırtacak. Kusurluluk noktadır — bu, grubunuzun elindeki her şeyle 20 dakikada yaptığı şeydir. İşte o, çömlekçilik (pottery) budur.

5.2

Seçenek B — Bu Toplantının Kaydı, Bir Sonraki Toplantının Gerçekleştirilmesi

Derinlik ve prova isteyen gruplar için

KOLAYLAŞTIRICI: Bu gece yazarız. Bir sonraki toplantıda sahneye koyarız. Bu gece yazdığımız oyun bu gruba aittir ve sadece bu grup tarafından, bu grup için sahnelenecektir.

YAZMA OTURUMU — DERİNLEŞMEK İÇİN ZAMAN BULDUĞUNDA
AÇIK İSTEM (PROMPT): Kolaylaştırıcı, bu başlangıç noktalarından birini sunar — grup, en çok enerji verenini seçer:
A İstemi: 'Bir kişi uyanır ve bir şey farklıdır. Ne farklı ve bu durumla ne yapar?'
B İstemi: 'Hiç tanışmamış iki kişi, ortak bir şey paylaştıklarını keşfederler. Bu nedir?'
C İstemi: 'Atılmış bir şey bulunur. Bu nedir ve kim bulur?'
D İstemi: 'Her şey değişmeden önceki son olay.'
E İstemi: 'Yıllar önce yaşanması gereken bir konuşma. Nihayet şimdi gerçekleşir.'
ORTAK TASLAK: Bir kişi not alır. Diğerleri katkıda bulunur — diyalog, sahne yönergeleri, karakter notları. Kolaylaştırıcı zamanı takip eder ve herkesin sesinin duyulmasını sağlar. Taslak sırasında düzenleme yapılmaz — taslak tamamlanana

kadar her şeyi yazın, hiçbir şeyi kesmeyin.
OYUNCULUK (bir sonraki toplantıda): Karakterler bir sonraki toplantıda atanır. Aynı kural geçerli: mümkün olduğunca tipine aykırı rol yapın. Oyun 10 dakika boyunca prova edilir, ardından sahnelenir.

İyileşme Gruplarından Ortaya Çıkmış Oyun Temaları — Grup Bir Başlangıç Noktasına İhtiyaç Duyarsa Bunları Kullanın

Son Konuşma: İki karakter, zaman boyunca konuşuyor — biri madde kullanımının başlangıcında, diğeri yıllar sonra. Birbirlerine tam olarak ulaşamıyorlar ama denemeye devam ediyorlar.

İş Görüşmesi: Bir kişi, istediği hayat için başvuruyor. Görüşmeci, kimsenin gerçek görüşmelerde sormadığı sorular soruyor. Başvuran ise dürüstçe cevap veriyor.

Seçimler Müzesi: Bir kişi, her serginin verdiği bir karar olduğu bir müzede dolaşıyor. Rehber, her birini yargılamadan açıklıyor.

Parti: Partideki herkes, eskiden oldukları bir versiyonu canlandırıyor. Bir kişi ise şu an oldukları kişi olarak giriyor. Ne oluyor?

Nesne Teslimi: İki yabancı, farklı insanlar tarafından aynı nesneyi aldıklarını keşfediyor. Bu nesne, her biri için tamamen farklı anlamlar taşıyor.

Yargılama: Bir kişi, kendini yargılamaya koyuyor. Hem savcı, hem savunma, hem yargıç hem de sanık oluyor. Jüri ise grup.

Mektup: Biri, kendisini tüketen maddeye bir mektup yazıyor. Madde de cevap yazıyor.

-
-
-
-
-
-
-

Blok 6

Rol Değişimi İfadesi

Kolye, Takas, Tanık İfadesi — Derinlemesine

GÜVENLİK PROTOKOLÜ — BU BLOKU BAŞLATMADAN ÖNCE OKUYUN
Bu blok tam derinliğe iniyor — suçlama katmanına, köken katmanına, aile sistemi katmanına. Bu kasıtlıdır. Terapötik mekanizma, sterilize edilmiş bir versiyon değil, tam deneyimi gerektirir. Ancak tam derinlik, tam güvenlik gerektirir.
Başlamadan önce güvenlik çerçevesini açıkça belirtin: 'Derin bir alana giriyoruz. Herhangi bir anda çok gelirse — ANKOR kelimesini söyleyin. Her şey durur. Birlikte üç nefes alırız. Devam edip etmeyeceğine siz karar verirsiniz.'
Belirlenmiş bir destek kişiniz olsun — kolaylaştırıcı değil — bu blok sırasında tek görevi, odadaki herkesi izlemek ve topraklanmaya ihtiyacı olan herkesle birlikte bulunmak olsun.
Kurgusal kap (sınır) aktiftir: 'Karakterde olan, karakterde kalır. Sahneden sonra birinin takas tanıklığını ona karşı kullanmayız.'
Kolaylaştırıcı, takas sürecine KATILMAZ — bu sınırı siz korursunuz.
Bu bloğu, yalnızca Kurtuluş sahnesini tamamladıktan sonra bitirin — grubu asla suçlama katmanında bırakmayın.

-
-
-
-
-

Terapötik Mekanizma — Neden İşe Yarıyor
Utanç, birinci şahısta yaşar. "Ben bir bağımlıyım. Bunları yaptım. Benim seçimlerim bu zarara neden oldu." Birinci şahıs, kişiyi deneyimin içine hapseder; sadece içeriden görebilir. Rol değiştirmek (perspektif değiştirmek), bakış açısını ikinci ve üçüncü şahıslara taşır. Bir başkasının deneyimini beş dakika yaşayıp sonra geri rapor verdiğinizde — içeriden görünmeyen şeyleri görürsünüz.
Köken katmanı — anneniz neden içti, babanız neden ayrıldı, size madde sunan ilk kişinin kendisi neden acı çekiyordu — ne olduğunu mazur göstermez. Ancak resmi tamamlar. Kendisinin doğduğu sistemi anlayan bir kişi, artık sadece o sistemin kurbanı ya da sadece içinde bir faili olmak değildir. O, onu görebilen biridir; ve sistemi görebilen insanlar, içinde farklı seçimler yapabilirler.

6.1

Kolye

Madde kimliğinin rıza ile aktarılması

KOLAYLAŞTIRICI: İki gönüllü kişiye ihtiyaç duyan bir aktivite yapacağız. Bu tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. İsterseniz önce izleyebilirsiniz.
Basit bir kolye veya kordon bulundurun (veya kağıttan yapın). Kolye, madde kimliğini temsil eder; yani verilen veya alınan etiketi.

Kişi A gönüllü oluyor.
Kolaylaştırıcı: [Kişi A]: Tek bir cümleyle anlatır mısınız, bu kolye sizin için hangi maddeyi temsil ediyor?
Katılımcı: [Adını belirtiniz.]
FACİLİTATÖR: [Kolye'yi Kişi A'nın boynuna takın.] Kimliği taşımak böyle bir şeymiş. Maddesi değil — kimliği. Etiketi. 'Ben bir bağımlıyım.' 'Ben bir [kokain kullanıcısı / alkolik / metamfetamin bağımlısı].' Ne bir adı varsa.

FACILITATOR: [Person A]: Bunu taşıyorken — içerisinden dünya nasıl görünüyor? Kendi hikayen değil. Bu etiketi üzerinizde taşımak şu anda nasıl bir his veriyor?
Katılımcı: [Yanıt verir. Maksimum bir dakika.]

Şimdi, Kişi A'nın izniyle, kolye Kişi B'ye aktarılmalıdır. Kişi B bu maddeyi hiç kullanmadı veya bununla tamamen farklı bir ilişkisi var.
Kolaylaştırıcı: [Kişi B]: Şu an onu üzerindesin. Ne gözlemliyorsun? Bu kimliğin içinden bakınca dünya nasıl görünüyor?
KATILIMCI: [Yanıt verir.]
Durduğum yerden, kolye takmamış halinize bakınca, takarken göremediğiniz neyi görüyorum?
Katılımcı: [Kişi B, gördüklerini anlatıyor.]

6.2

İfade

Deneyimin dışından bakış açısıyla farklı ne yapabilirdiniz?

KOLAYLAŞTIRICI: [Boyunluk takan B kişisine:] Bu kimliğin içinde birkaç dakikadır bulundun. Şimdi tanıklık yap. Onlar neyi yanlış yapıyordu — senin baktığın yerden?
KOLAYLAŞTIRICI: Yargı olarak değil. Bilgi olarak. Bunu dışarıdan görebilirsiniz. Ne görüyorsunuz?

ÖRNEK İFADELER — Bu Nasıl Geliyor
'Dışarıdan bakınca, doğru sorunu yanlış araçla çözmeye çalıştığını görüyorum. İhtiyacın kortizol seviyesini düşürmekti. Bunu düşüren bir şey buldun. Sorun araçtı, ihtiyaç değildi.'
'Dışarıdan bakınca, duramamanı görüyorum, çünkü durmak, sessiz kaldığın her

şeyi hissetmek anlamına gelirdi. Madde sorun değildi. Soruna bir çözümdü. Ve kimse sana farklı bir çözüm sunmadı.'
'Dışarıdan bakınca, etrafındaki insanların da bu döngüde olduğunu görüyorum. Satıcın acı çekiyordu. Kullanış arkadaşların acı çekiyordu. Hepiniz aynı şeyi aynı araçla yönetiyordunuz ve birbirinize normal diyordunuz.'
'Dışarıdan bakınca, başladığında çok genç olduğunu görüyorum. Ne kurulduğunu bilmek için çok gençtin. Gerçekten bir seçim sayılacak bir seçeneğin olması için çok gençtin.'

6.3

Köken Katmanı

Desen Nerede Başladı — Ve Senden Önce Kim Taşıdı

KOLAYLAŞTIRICI: Şimdi bir kat daha derine iniyoruz. Bu daha fazla isteklilik gerektiriyor. Aynı kurallar geçerli — ANCHOR her şeyi durdurur.

KOLAYLATICI: [Gruba:] Hayatınızda, kullandığınız maddenin sağladığı davranışı modelleyen ilk kişi kimdi? Maddelerin duygusal sorunları çözdüğünü size gösteren ilk kişi kimdi?
[30 saniye sessizlik.]
KOLAYLATICI: Onları yüksek sesle söylemek zorunda değilsiniz. Sadece aklınızda tutmanız yeterli.
KOLAYLAŞTIRICI: Şimdi — onların yaşadığı acı neydi? Çözülmemiş sorunları neydi?

BAŞLANGIÇ DİYALOĞU — Suçluluk Biyolojisi
Kolaylaştırıcı bu çerçeveyi terapi olarak değil, bilgi olarak sunuyor:
ANANIZ İÇKİ ALDI ÇÜNKÜ: COMT varyantları nedeniyle kortizolünü temizleyebileceğinden daha hızlı bir şekilde birikmesine neden oldu. MTHFR durumu ise serotonin üretiminin zaten %40 kapasitede çalıştığı anlamına geliyordu. Alkol, bir karakter tercihi değildi. Bu, sahip olmadığı bir nörokimyasal soruna yönelik farmakolojik bir çözümdü. Ve bunu, kendisindekinin de bu sorunun adını bilmediği birinden öğrenmişti.
BABANIZ AYRILDI ÇÜNKÜ: Barış Zamanı Paradoksu (Protokol 29), barışta hayatta kalamayan Savaşçıları tanımlıyor. Güven gibi hissetmesi gereken ev ortamı, kendi varlığını anlamayan bir Val/Val sinir sistemi için yavaş bir boğulma gibiydi. Seni terk etmeyi seçmiyordu. Açıklayamadığı bir nörolojik acil durumdan kaçıyordu.
SANA İLK MADDEYİ SUNAN KİŞİ: acı çekiyordu. Bir şeyle mücadele ediyordu. Bu teklif yırtıcı değildi — ya yırtıcıydı, o yırtıcının kendisi de acı çekiyordu. Bu, yapılan zararı mazur göstermez. Ancak resmi tamamlar.

GLUTAMAT VE GABA: Kronik öngörülemeyen stresle büyüyen kişi — sakinliğin güvenli olmadığı, çünkü sakinliğin her zaman korkunç bir şeyin habercisi olduğu dersini veren çocuk — kalıcı olarak yeniden kalibre edilmiş bir glutamat/GABA oranına sahiptir. Glutamata engel olan (alkol, benzodiazepinler) veya GABA'yı artıran maddeler, sinir sisteminin ilk kez doğru çalıştığı hissini verir. Bu bir zayıflık değildir. Bu, gerçekten düzensiz bir sisteme karşı doğru bir farmakolojik yanıttır.

6.4

Kurtuluş Sahnesi

Kaynak katmanından çıkış ve ilerleme

KOLAYLAŞTIRICI: Şimdi sonu değiştiriyoruz.

KOLAYLAŞTIRICI: [Kolyesi olmayan A kişisine:] Onu takmamak sana nasıl hissettiriyor?
KATILIMCI: [Cevap veriyor.]
KOLAYLAŞTIRICI: [Gruba:] Karşınızdaki kişi şu anda bir bağımlı değil. O, sinir sistemi, kendisine mevcut olan bilgiler ve seçenekler ışığında rasyonel bir hesaplama yapmış ve şimdi bu odada, o hesaplamayı anlamayı ve farklı bir hesaplama yapmayı seçen biridir.

FACILITATOR: Onlara ne söylemek istiyorsunuz?
HERKES: [Grup yanıt verir. Her biri bir cümle. Gündem yok. Sadece doğru olan.]

KUTLAMA AKTİVİTESİ — Derin Çalışmanın Ardından
Rol Değişimi Tanıklığının Ardından — Protokol Atamasına Geçmeden Önce — kolaylaştırıcı kısa bir kutlama aktivitesi yapar:
KOLAYLAŞTIRICI: 'Ayağa kalkın. Herkes. Hemen şimdi.'
KOLAYLAŞTIRICI: 'Bu gerçek bir çalışmaydı. Bu, çoğu insanın bir yıl boyunca geleneksel terapide yapacağından daha fazlaydı. Bunu 20 dakikada yaptınız. Birlikte.'
KOLAYLAŞTIRICI: 'Adınızı söyleyin. Gerçek adınızı. Sadece adınızı.'
[Herkes adını söyler.]
KOLAYLAŞTIRICI: 'Buradasınız. Ve bunu az önce yaptınız.'
HERKES: [Ne gelirse gelsin. Alkış, sözler, sessizlik — hepsi yerinde.]

Blok 7

Protokol Görevlendirmesi

Öğrenin, öğretin, hesaplayın — hesap verebilirlik zinciri

Atama Zinciri Nasıl İşler
Her toplantıda, bir kişi bir sonraki toplantıya kadar çalışması gereken bir protokole atanır. Bir sonraki toplantıda, bu protokolu okumak yerine, onu öğretir. Ne olduğunu, ne işe yaradığını, neden önemli olduğunu ve kişisel olarak ne çıkardığını açıklar. Ardından, bir sonraki protokolu başka birine atar. Zincir sonsuza kadar devam eder.
Bu atama bir ödev değildir. Bu bir roldür; bu hafta odadaki herkesten daha iyi bir şeyi anlayan kişinin rolüdür. Bu rol gerçek bir statü taşır. Grup, ondan bir şeyler getirmesine bağımlıdır. Bu bağımlılık bir baskı değil, bir aidiyettir.

KOLAYLAŞTIRICI: Kapatmadan önce — protokol görevi. [Geçen toplantıdaki isim] — size [Protokol X] atandı. Ne öğrendiniz?

Atanmış kişi protokolü anlatacaktır. Şu konuları kapsamalıdır: Ne olduğu, ne işe yaradığı, neden önemli olduğu ve kişisel olarak ne öğrendiği. Süre: 3–5 dakika.

KOLAYLAŞTIRICI: [Öğretimden sonra:] Grup olarak sorularınız var mı?
[[Kısa bir görüşme — 2 dakika. Ardından:]]
FACİLİTASYÖRCÜ: [Öğretmene:] Bir sonraki toplantı için kimi görevlendireceksiniz?
Katılımcı: [Birinin adını söyleyin. Protokolün adını söyleyin.]
KOLAYLAŞTIRICI: [Yeni görevlendirilen kişiye:] Bir sonraki toplantıya kadar süren var. Aynı formatı kullanmalısın: Ne olduğu, ne işe yaradığı, neden önemli olduğu ve kişisel olarak senden ne kattığı.

7.1

Protokolü Geri Getirmeyen Biriyle

Protokolü Geri Getirmeyen Biriyle

Utanç duymadan ihmali adlandırmak — ve bunun neye mal olduğunu göstermek

İhmal Gösterimi — Birisi Teslim Etmediğinde Her Yapılması Gereken
Atanan kişi protokolü çalışmadan dönerse, kolaylaştırıcı onu utandırmaz. Kolaylaştırıcı, ihmalin maliyetini cezalandırma yoluyla değil, yaşatma yoluyla gösterir.

KOLAYLAŞTIRICI: [Ad]'e [Protokol X] atandı. Bu hafta yetişmedi. Bu olur. Bunun ne anlama geldiğine bakalım.
KOLAYLAŞTIRICI: [Protokol X], [sade dil açıklaması] konusunu ele alıyor. Bu odadaki ve bu hafta o bilgiye ihtiyaç duymuş olabilecek kişiler — bu hafta [protokolün ele aldığı sorun] yaşayan kimler var?
[[Eller kalkar, insanlar başını sallar veya biri konuşur.]]
KOLAYLAŞTIRICI: Bu insanlar, gelmesi gereken araç olmadan bu haftayı geçirdi. İşte ihmalin maliyeti budur. Bir yargı değil — bir gerçek.
KOLAYLAŞTIRICI: [Atanan kişiye:] Aynı protokole yeniden atanıyorsun. Aynı son tarih. İçindeki bilgilere ihtiyacımız var.

Bu gösteri cezalandırıcı değildir. Bağlayıcıdır — atamanın birey için bir ödev değil, grup için bir katkı olduğunu gösterir. Grup, öğrenmelerinin kendileri için değil, birbirleri için olduğunu anladığında, bunu tamamlama motivasyonu değişir.

Protokol	Öğretmenin Ele Alması Gerekenler
Nedir?	Sadeleştirilmiş adı ve tek cümlelik açıklaması. Klinik başlık değil — halk dilindeki versiyonu. 'Bu protokol, iyileşme sürecindeyken neden uyku düzenimizin bozulduğu ve bu durumla nasıl başa çıkılacağı hakkındadır.'
Ne işe yarar?	Takip edildiğinde sağladığı spesifik sonuç. Soyut değil — somut. "Bu protokole üç hafta uyulduktan sonra, çoğu kişi iki saat uyanık yatmak yerine 30 dakika içinde uykuya dalabildiğini bildiriyor."
Önemi	Mekanizma — jargonsuz anlatımıyla. "Beyniniz, gece o maddenin varlığı etrafında yeniden yapılandı. Onsuz nasıl sakinleşeceğini bilmiyor. Bu protokol, ona farklı bir şekilde sakinleşmeyi öğretiyor."
Ondan kişisel olarak ne aldınız?	Size özel bir şey. Bir özet değil, kişisel bir an. "Kortizol bölümünü okudum ve gece anksiyete sandığım şeyin aslında adrenal sistemimin yapması gereken şeyi, sadece yanlış zamanda yapması olduğunu fark ettim.

	Bu, ona dair hislerimi değiştirdi."
Onu ihmal etmenin sonucu	Bu protokolü uygulamamanın bedelini anlatan dürüst bir cümle. "Bunu ele almazsam, yanlış giden her şeyi tekrar tekrar düşünerek uyanık kalacağım; ki bu da beni kullanmaya geri götüren en güvenilir yoldur."

Blok 8

Kapanış — Coşku Tekrarı ve Hafıza Cümlesi

Nerede başladıysan orada bit — ama değişmiş

KOLAYLAŞTIRICI: Bu toplantıya bir cümleyle başladık. Her birinizden birer kelime alıp, sadece bu toplantıya ait bir şey oluşturduk.
[[Blok 2'deki Hafıza Cümlesini Okuyunuz.]]

FACİLİTATÖR: Bu cümle, söylediğimizde doğruydu. Şimdi de hâlâ doğru. O cümleyi söylediğimiz zaman ile şu an arasında bu odada bir şey oldu.
FACILITATOR: Neydi?
Kısa bir tur: Herkes bir kelimeyle. Bu gece odada ne oldu?

SON NEŞELİK
FASİLİTATÖR: Son tur. Üçe gelince, herkes yüksek sesle bir şey söylesin — bu akşam bu odadan neyle çıkıyorsa onu. Hep birlikte. Koordinasyon yapmayın. Sadece söyleyin.
FACİLİTATOR: Bir. İki. Üç.
HERKES AYNI ANDA KONUŞUYOR — üst üste, yüksek sesli, gerçek

FACİLİTATOR: Bu, katılanların sesi.

Kolaylaştırıcı: Biyoloji anlaşılabilir.
Herkes: Biyoloji anlaşılabilir.
KOLAYLAŞTIRICI: Örüntü değiştirilebilir.
HERKES: Bu desen değiştirilebilir.
FASİLİTATÖR: Bu iş gerçek ve yapmaya değer.
HERKES: İş gerçek ve yapmaya değer.
Herkes: Geri gel.

Ek

İnsanlar Neden Sır Saklar ve Kaçınır?

Saklanmanın biyolojisi — ve durduğunda ne gelir

Sır Saklamanın Nörobilimi
Bir sır saklamak pasif bir eylem değildir. Bu, aktif bir bilişsel çalışmadır. Beyin, sır için sosyal çevreyi sürekli olarak tehditler açısından izlemeli, ifşa etme dürtüsünü bastırmalı ve alternatif bir anlatıyı sürdürmelidir. Bu bilişsel yük ölçülebilirdir; önemli sırlar saklayan kişiler, ilgisiz bilişsel görevlerde daha kötü performans gösterirler. Ayrıca yüksek kortizol seviyeleri, azalmış bağışıklık fonksiyonu ve depresyon riski artışı gösterirler.
Bağımlılıkla ilgili spesifik sırlar — ne yaptığınız, ne aldığınız, ne harcadığınız, ne söylediğiniz, ne olduğu — utanç yükünü ek bir zorlukla taşır. Utanç, fiziksel ağrı ile aynı beyin devrelerini aktive eder. Bağımlılık sırrı saklayan kişi, aynı anda bilişsel yükü, fizyolojik stresi ve devam eden ağrıyı yönetmektedir. Bu sürdürülebilir değildir. Bu yüzden sırlar sonunda ortaya çıkar — bu ahlaki bir zayıflıktan değil, sistemin bu yükü sonsuza kadar sürdürememesinden kaynaklanır.

İnsanların Sır Saklama Nedenleri	Biyolojik ve Sosyal Gerçeklik
Reddedilme korkusu	Beynin sosyal reddedilme sistemi, fiziksel ağrı ile aynı nöral devreleri aktive eder. Reddedilmeye yol açabilecek bir sırrın açıklanması, hayatta kalmaya yönelik bir tehdit olarak gerçekten deneyimlenir; çünkü evrimsel açıdan sosyal reddedilme bir hayatta kalma tehdidiydi.
Başkalarını acıdan korumak	Sevdiklerini korumak için sır saklamak genellikle samimidir — ama neyin gerçekten koruduğu konusunda genellikle yanlıştır. Gerçekten korunan insanlar, genellikle gerçeğe yanıt verme fırsatından da korunurlar; ki bu da aslında ihtiyaç duydukları şeydir.
Sahte anlatıyı sürdürmek	Her şeyin yolunda olduğu alternatif hikayeyi sürdürmek tutarlı bir bakım gerektirir. Sır saklayan kişi sadece bilgi gizlemekle kalmıyor; aktif olarak alternatif bir gerçeklik inşa ediyor ve sürdürüyor. Bu durum hem yorucu hem de bilişsel açıdan yıpratıcıdır.
Utanç öngörüsü	İnsanlar, açıklamanın, içsel olarak zaten hissettikleri utanca benzer bir utanç tepkisi yaratacağını

	öngördükleri için sır saklarlar. Bu tahminleri genellikle yanlış olsa da, tahminin kendisi sırrı sürdürmek için yeterince güçlüdür.
Sonuçlardan Kaçınma	Bazı sırlar, açığa çıkmasının sonuçları gerçekten ciddi olduğu için saklanır; bu sonuçlar hukuki, ilişkisel veya ekonomik olabilir. Bu sırlar, utanç kaynaklı sırlardan farklıdır ve farklı bir yönetim gerektirir.

Gizli Yönetimde Toplantının Rolü
Kernel toplantısı açıklama gerektirmez. Açıklamanın güvenli olduğu bir kap (konteyner) sağlar. Bu ayrım önemlidir: paylaşmaya zorlanmak özerkliği ortadan kaldırır; güvenlik sunmak ise paylaşmanın seçimle mümkün olduğu koşulları yaratır.
Oyun yazarlığı seansının ve rol değişiminin kurgusal konteyneri, doğrudan ifşa olmadan açıklama yapılmasına olanak tanır — kişi sırrını bir karaktere yerleştirip o karakterin içinden konuşabilir. Grup, kişinin 'bana oldu' demesine gerek kalmadan gerçeği duyar. Zamanla, güven arttıkça, kurgusal mesafe genellikle kapanır — kişi 'aslında bu benim hikayem' der.
Tek başına taşınan sır, her zaman güvenilir bir tanıkla paylaşılan sırrdan daha ağırdır. Toplantı, güvenilir tanık görevi görür. Sırın hafiflemeye başlaması için söylenmesi gerekmez — bazen sadece benzer sırları taşıyan insanların bulunduğu bir odada olmak, sürece başlamak için yeterlidir.